



Section GYM

scmc.gym@neuf.fr

http://scmcgym.wixsite.com/site

SPORTING- CLUB MUNICIPAL CHÂTILLONNAIS

Gymnase Langevin Wallon

9 rue Henri Gatotot

92320 CHATILLON

PLANNING DES COURS semaine du 08 au 13 avril 2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	De 9h00 à 20h30	De 8h30 à 19h30	De 17h30 à 21h00	De 8h30 à 21h00	De 9h00 à 19h30	De 10h00-12h00
9h		Renforcement musculaire (1h) 8h30 - 9h30		Renforcement musculaire(1h) 8h30 - 9h30		
10h		Renforcement musculaire (1h) 9h30 - 10h30		Renforcement musculaire(1h) 9h30 - 10h30		
11h						
12h						
13h			gym tonic 12h00-13h00			
14h			gym dansée 7-11 ans 13h30-14h30			
15h			gym dansée 12 ans et plus 14h30 – 16h00			
16h						
17h						
18h		PILATES (1h) 17h30-18h30			Gym dynamique (1h) 17h30 - 18h30	
19h		gym tonique (1h) 18h30 - 19h30		Renforcement musculaire(1h) 18h30 - 19h30	Danses africaines (1h30) 18h30 – 20h00	
20h		PILATES (1h) 19h30-20h30		Danses (1h30)		
21h				19h30 - 21h00		
						Les professeurs sont :
						* CHRISTOPHE
						* JOHANNA . B
						* JOHANNA A.
						* AIMEE